



GARDETANZ FÜR EINSTEIGER- BASISCHRITTE




Übersicht

- **Unterrichtsidee und Grundhaltung**
- **Basisschritte**
- **Weitere Basiselemente für eine Schüler-Choreographie**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Choreographie - Basisschritte (1)
- **Videos**
 - Schrittbeispiel in Kombination (1)
 - Übersetzer (2)
 - Hampelmann (3)
 - Breit-Kreuz-Breit-Zu (4)
 - Polka-Schritt (5)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee und Grundhaltung

Unter dem Begriff des Gardetanzes wird eine Tanzform zu karnevalistischer Musik verstanden, die vor allem in der Karnevalszeit von verschiedenen Tanzgruppen öffentlich aufgeführt wird. Neben der Synchronität liegt beim traditionellen Gardetanz das Augenmerk auf der Körperhaltung.

Drei Basisschritte des Gardetanzes werden in Grobform von den Schülerinnen und Schülern (SuS) erlernt. ▶  1

Sie sollen Einblicke in die Idee des Gardetanzes bekommen und zur Entwicklung einer eigenen kleinen Choreographie mit Musik angeregt werden. Besondere Gewichtung wird hierbei auf die Grundhaltung gelegt.

Diese bezieht sich auf die richtige Kopf-, Arm-, Hand- und Beinhaltung.

Grundhaltung

Kopf

Der Kopf wird meist in Richtung des Spielbeins geführt. In manchen Schritten kann er auch der Armbewegung folgen.



Arm- und Handhaltung

Es ist auf eine Grundspannung, und Streckung der Arme zu achten. Die Daumen sind beim Tanzen angelegt und die Finger zusammen. Beim Aufstützen der Arme in der Hüfte sind die Finger geschlossen und der Aufstützwinkel beträgt ca. 45 °.


Beinhaltung

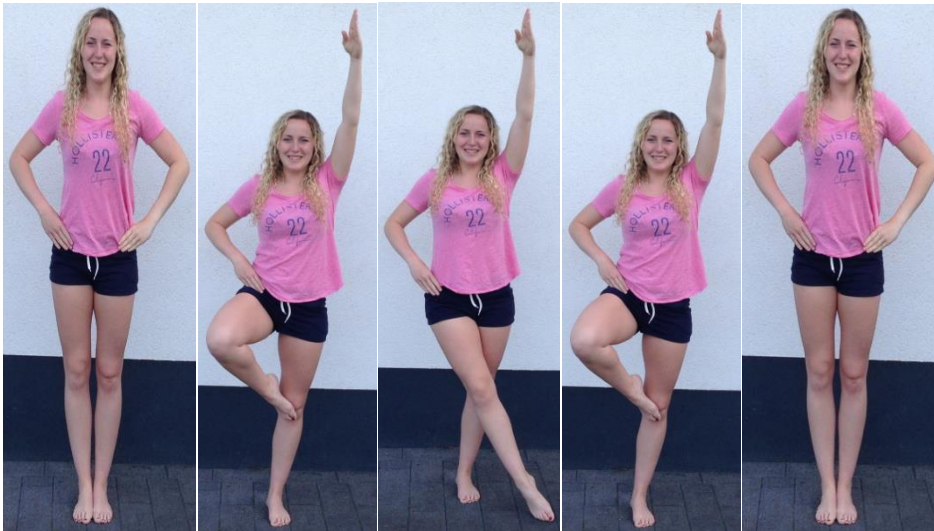
Auch bei den Beinen ist auf eine Grundspannung und auf eine Fußstreckung zu achten. Nur bei wenigen Schritten ist die Flexion der Füße eindeutig vorgeschrieben, grundlegend werden die Füße jedoch gestreckt.



Basisschritte

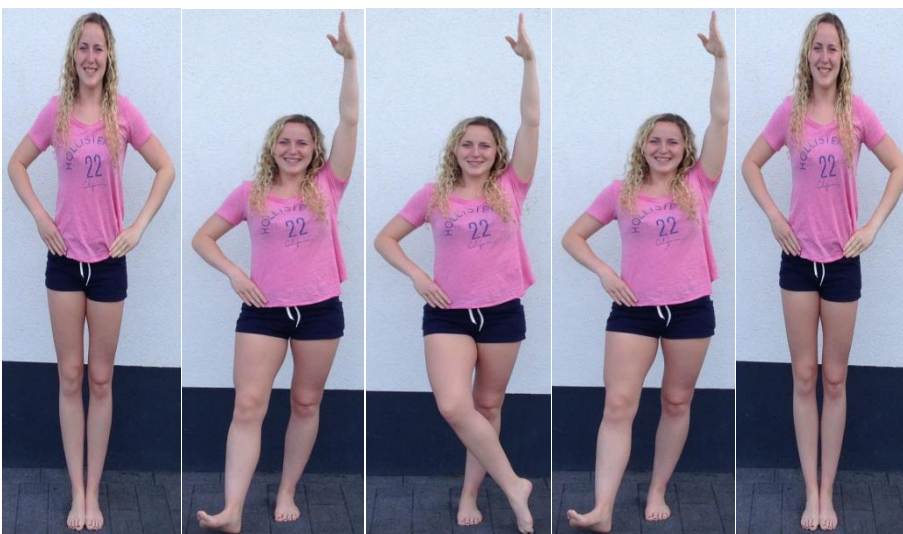
Der Übersetzer

Der Übersetzer beginnt mit dem Anwinkeln des Spielbeins, wobei die Fußspitze in Richtung des Knies des Standbeins geführt wird. Das Spielbein wird aber am Standbein vorbei nach einer Abwärtsbewegung mit der Fußspitze aufgetippt. Anschließend wird das Bein gleichermaßen wieder zurückgeführt. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte 90° betragen. ▶  2



Hacke-Spitze-Hacke-Zu

Aus der geschlossenen parallelen Fußstellung wird das Spielbein seitlich vor dem Körper mit der Hacke aufgesetzt. Die Fußspitze wird danach mit offenem Winkel mit Knie nach außen zeigend auf die andere Seite des Standbeins gesetzt. Der Fuß wird umgehend wieder zur Hackestellung zurückgeführt und anschließend folgt das Schließen der Beine. Der Schritt wird hüpfend getanzt.



Hampelmann ▶  **3**

Beinführung

Die Beine werden abwechselnd seitlich vom Körper weggestreckt. Die Fußspitzen sind dabei gestreckt.

Armführung

Der Arm wird zunächst seitlich, dann zweimal nach oben weggestreckt, wobei ein dauerhafter Armwechsel stattfindet. Schließlich nochmal zur Seite.



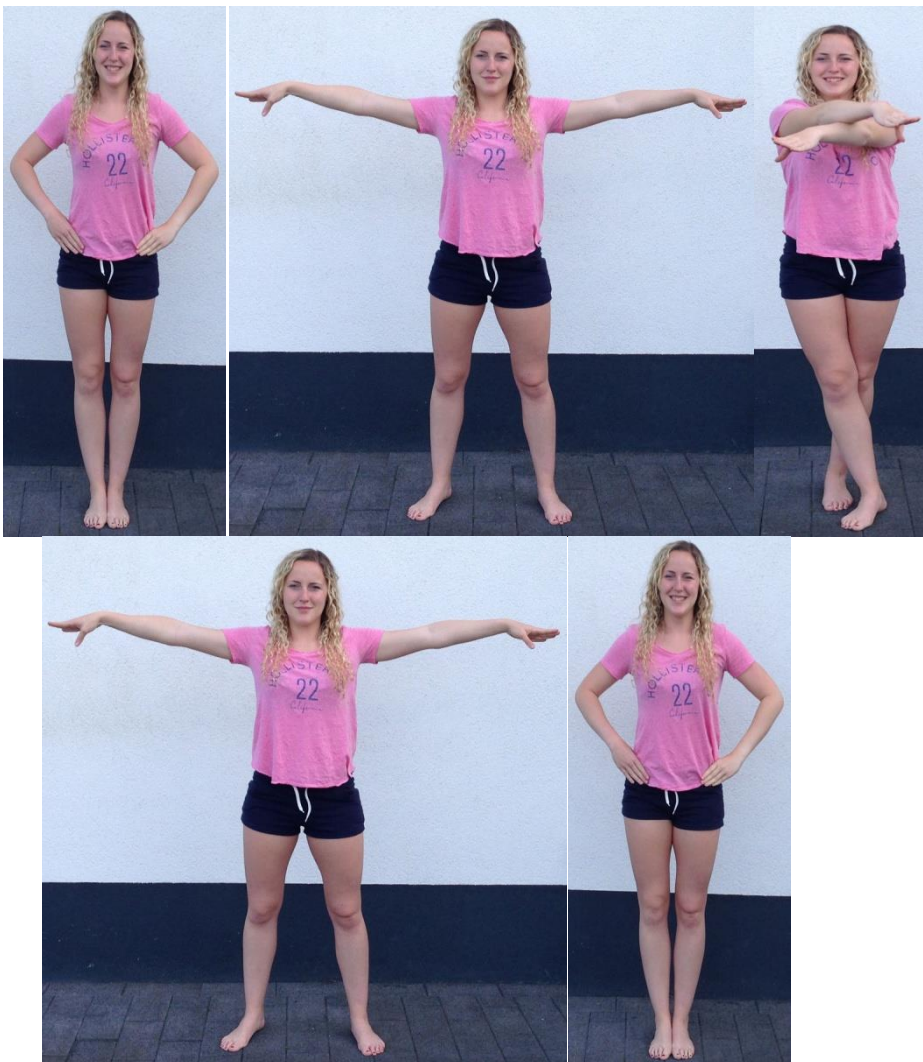
Breit-Kreuz-Breit-Zu ▶ 4

Beinführung

Zunächst werden die Beine schulterbreit geöffnet, wobei die Füße parallel zueinander stehen. Anschließend werden die Beine gekreuzt. Schließlich folgt die Rückführung in die Breitstellung und das Schließen der Beine. Die Bewegungen werden springend durchgeführt.

Armführung

Die Arme folgen der Beinbewegung, wobei die Handflächen nach unten zeigen und der Daumen angelegt ist.



Polka-Schritt ▶ 5

Das Bein wird aus der geschlossenen Stellung heraus im 90° Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel geführt, wonach ein kurzes Auftippen der Fußspitze vorne erfolgt. Schließlich wird das Bein wieder in die geschlossene Ausgangsstellung zurückgeführt. Auch dieser Schritt erfolgt in gesprungener Form.



Weitere Basiselemente für eine Schüler-Choreographie

Die folgenden Schrittbeschreibungen dienen der Lehrkraft als Erklärungshilfe für weitere Basiselemente des Gardetanzes.

Schritt 1 – Beineschmeißen

Das Beineschmeißen kennt man meist aus der Formation einer Reihe, wobei dies auch einzeln vorgeführt werden kann. In einer Reihe mit mehreren Tänzern hakt man sich im Hüftbereich ein, d.h. man umgreift die Hüfte seines linken Partners mit dem linken Arm und die des rechten entsprechend mit dem rechten Arm. Die Beine werden abwechselnd ein Bein nach dem anderen aus der geschlossenen Stellung heraus nach vorne gestreckt, sodass Unter- und Oberschenkel des Spielbeines parallel zum Boden sind, d.h. die Beine bewegen sich in einem 90°-Winkel zueinander. Dabei werden die Füße gestreckt und der Oberkörper ist aufrecht. Der Schritt wird hüpfend getanzt.

Beineschmeißen für Fortgeschrittene

Das Beineschmeißen wird meist mit einem kurzen Schritt verbunden, dem Knieheber. Dazu wird das Spielbein aus der geschlossenen Stellung heraus zu einem 90° Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel angehoben und wieder geschlossen. Dieser Schritt kann vor dem Beineschmeißen also Verbindungselement eingebaut werden.

Schritt 2 – Hacke-Spitze-Hacke-zu

Aus der geschlossenen parallelen Fußstellung wird das Spielbein seitlich vor dem Körper mit der Hacke aufgesetzt. Die Fußspitze wird danach mit offenem Winkel mit Knie nach außen zeigend auf die andere Seite des Standbeins gesetzt. Der Fuß wird umgehend wieder zur Hackestellung zurückgeführt. Anschließend folgt das Schließen der Beine.

Schritt 3 – Übergangsschritt

Die Beine werden abwechselnd mit der Fußspitze zum Knie herangeführt. Ist der linke Fuß am Knie, so werden beide Arme rechts seitlich gestreckt (siehe Abb.). Ist der rechte Fuß am Knie, ist es genau anders herum. Der Schritt wird hüpfend getanzt.

Hebfigur 1 – Kniesitz

Der hebende Partner geht in die Hocke, sodass Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel zeigen. Dabei sind die Beine größer als schulterbreit, der Oberkörper ist gerade und das Gesäß wird nach hinten gestreckt. Der zu hebende Partner springt aus der geschlossenen parallelen Fußstellung auf den Oberschenkel seines Partners und umgreift seinen Rumpf mit dem partnernahen Arm. Der partnerferne Arm zeigt gerade diagonal nach außen, Fingerspitzen sind zusammen und gestreckt, der Daumen ist angelegt. Der hebende Partner umgreift seinen Partner auch mit dem partnernahen Arm und der partnerferne Arm wird in die Hüfte gestützt, dabei sind die Finger angelegt.

Hebfigur 2 – Schultersitz

Der zu hebende Partner steht in einer offenen Fußstellung mehr als schulterbreit vor dem hebenden Partner. Dabei geht der hebende Partner mit dem Kopf zwischen die Beine seines Partners und drückt ihn hoch. Er umgreift mit seinen Armen die Oberschenkel des zu hebenden Partners. Die Körperhaltung von beiden ist gestreckt und der Blick geht gerade nach vorne. Der zu hebende Partner streckt seine Arme gestreckt nach außen oben, alle Finger sind angelegt und zusammen.

Schultersitz für Fortgeschrittene

Es ändert sich lediglich der Aufgang. Dieser ist hierbei etwas schwieriger, aber rüchenschonender. Der zu hebende Partner steht in einer geschlossenen Fußstellung vor dem hebenden, nimmt Schwung mit seinem Absprungbein (90°-Winkel zw. Ober- und Unterschenkel) und springt in einer gespreizten Beinsetzung in die Höhe. Der hebende Partner greift den zu hebenden an seiner Hüfte und drückt ihn beim Absprung mit hoch. Anschließend setzt er ihn sich auf seine Schultern.

Verlaufsplan

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Einstieg/Motivation		Die SuS sollen einen ersten Einblick in den Tanzstil bekommen.	Lehrerdemonstration	
Hinführung 1	Grundbewegungsformen(hüpfen, gehen, laufen, federn, galoppieren) quer durch den Raum	Die SuS erlernen die Grundbewegungsformen im Rhythmus zur Gardemusik.	<i>"Bewegt euch im Takt der Musik quer durch den Raum achtet dabei auf unsere Bewegungsvorgaben!"</i>	Musik Musikanlage
Hinführung 2 Erlernen der Grundschrirte	Grundschrirte auf der Stelle: vorwiegend hüpfend	Die Schüler lernen vier elementare Grundschrirte des Gardetanzes kennen und wissen die Grundhaltung von Kopf, Armen und Beinen.	Vormachen- Mitmachen Ein Lehrer demonstriert 4 Grundschrirte vor dem Spiegel 1.Breit-Kreuz-Breit-zu 2.Übersetzer 1. und 2. verknüpft 3.Hampelmann 1.,2. und 3. verknüpft 4. Polkaschrirte 1.,2.,3. und 4. verknüpft Improvisation der Schrittreihenfolge Der zweite Lehrer übernimmt die Korrektur der Schülerbewegungen. Üben zunächst in der Großgruppe: erst ohne, dann mit Musik.	Spiegel Blockaufstellung auf Lücke Musik Musikanlange

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Hinführung 3	Heben	Die Schüler erlernen zwei Hebefiguren, sowie das mögliche Gruppenschlussbild.	Vormachen-Nachmachen Die beiden Lehrer demonstrieren 2 Hebefiguren. <i>„Geht zu zweit zusammen und versucht die Hebefiguren nachzumachen!“</i>	Blockaufstellung auf Lücke
Erarbeitungsphase	Hüpfen in verschiedenen Formationen	Die SuS wenden die Grundschritte in einer eigenen Kurschoreographie an und beachten die Grundhaltung des Gardetanzens.	Üben und Anwenden Üben der neu erlernten Schritte und Hinzufügen eines Schrittes in eigener Wahl <i>„Übt die erlernten Schritte. Entscheidet selbst über die Reihenfolge, in der ihr sie tanzen möchtet. Nehmt einen weiteren Schritt hinzu! Dieser kann selbst ausgedacht sein oder der Liste entnommen werden. Baut außerdem mindestens eine Hebefigur ein!“</i>	Kleingruppen (4-5 Pers.) Musik Musikanlage Arbeitsblatt mit Schrittbeispielen
Ergebnissicherung	Hüpfen	Die SuS präsentieren gemeinsam ihre Choreographie in der Großgruppe	<i>„Präsentiert nun euer Ergebnis gemeinsam in der Großgruppe.“</i>	Musik Musikanlage Innenstirnkreis Kleingruppe innerhalb des Innenstirnkreises tanzt mit Wechsel der Gruppen



1

Choreographie - Basisschritte

Entwickelt eine Choreographie mit den vorgegebenen Basisschritten.

- Bringt e i n e n zusätzlichen Schritt ein.
- Setzt an das Ende ein Schlussbild/ eine Hebefigur ein, das dem Arbeitsmaterial entnommen werden kann.

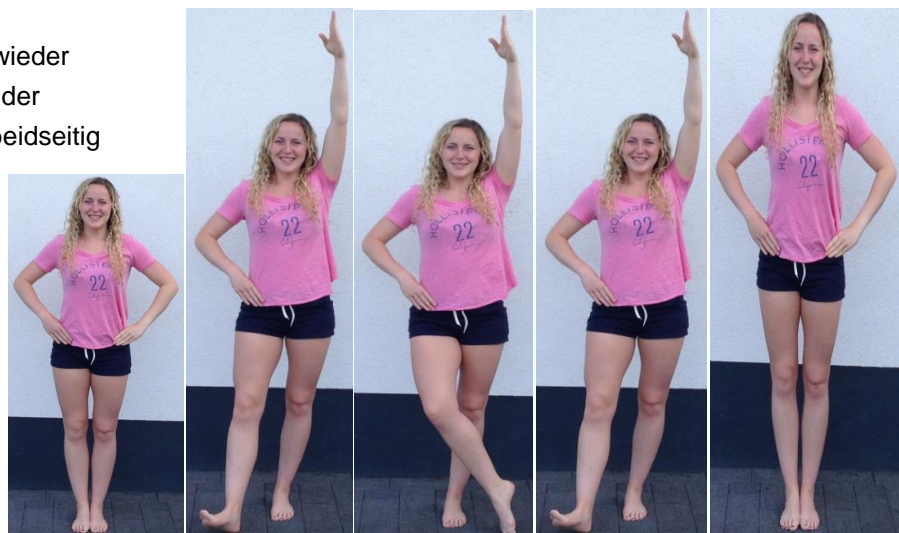
Schritt 1 "Beineschmeißen"

Die Beine werden abwechselnd, aus der geschlossenen Stellung heraus nach vorne gestreckt. Dabei werden die Füße gestreckt und der Oberkörper ist aufrecht. Der Schritt wird hüpfend getanzt.



Schritt 2 "Hacke-Spitze-Hacke-zu"

Dieser Schritt wird wieder mit den Merkmalen der Grundhaltung und beidseitig ausgeführt.





1

Schritt 3 Übergangsschritt

Dieser Schritt wird wieder mit den Merkmalen der Grundhaltung, beidseitig ausgeführt und hüpfend getanzt.



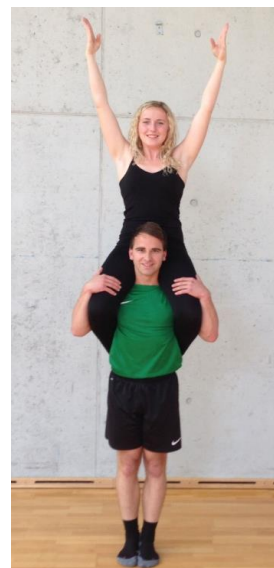
Hebefigur 1 Kniesitz

Der hebende Partner geht in die Hocke, sodass Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel zeigen. Der zu hebende Partner springt aus der geschlossenen, parallelen Fußstellung auf den Oberschenkel seines Partners und umgreift seinen Rumpf mit dem partnernahen Arm.



Hebefigur 2 Schulter Sitz

Der zu hebende Partner steht in einer offenen Fußstellung, mehr als schulterbreit vor dem hebenden Partner. Dabei geht der hebende Partner mit dem Kopf zwischen die Beine seines Partners und drückt ihn hoch. Er umgreift mit seinen Armen die Oberschenkel des zu hebenden Partners.



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Justin Reif, Caroline Richter, Laura Schüller, Dominik Zobel

Video

Nummer	Urheber
1-5	Justin Reif, Caroline Richter, Laura Schüller, Dominik Zobel

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
Musical Forever: 1. Ich hätt' getanzt heut Nacht 2. Com to the cabaret	Anonym	Konfetti Dancing Vol. 1

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1-5	KNSU-Musikstudio	Pop vocal	21/Silence is sexy	Night out

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Justin Reif, Caroline Richter, Laura Schüller, Dominik Zobel / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz